

Well Fed = Less Lead



Eating healthy foods can help keep your child safe from lead.

Lead can hurt your child. Lead can harm a child's brain and make it hard for them to learn, pay attention, and behave.

Children should eat healthy meals and snacks at least every 3-4 hours. Full bellies absorb less lead.

So what's the best way to fuel your child's growth and to help keep your family safe from lead?

Make Healthy Food Choices to Keep Your Child Safe from Lead

Foods with calcium, iron, and vitamin C can help protect children from lead poisoning. Good nutrition helps keep lead from being absorbed into a child's body.

Here are some ideas for healthy meals and snacks:

- Baked or broiled chicken or beans, cooked vegetables, brown rice
- Tortillas baked or heated on a comal or grill with salsa or avocado
- Veggie sticks with hummus and cheese slices
- Nut butter on whole wheat toast with apple slices
- Plain yogurt or oatmeal with fruit, toasted coconut, nuts
- Scrambled eggs with bell pepper, salsa, cheese, whole wheat toast, and orange slices
- Water or low-fat milk



If you need help buying food, assistance may be available. Visit CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh) or the Women, Infants, and Children (WIC) Program (fns.usda.gov/wic) to learn more.

Choose Healthy Foods that Protect Against Lead

Protein: Choose lean meat and poultry, seafood, eggs, beans, peas, soy products, and unsalted nuts and seeds.

Vegetables: Serve fresh, frozen, or canned vegetables. Provide a variety of colors, like dark green, red, orange, yellow, and purple vegetables. If serving canned or frozen vegetables, look for low sodium options.

Fruits: Offer fresh, frozen, or canned fruits. If your child drinks juice, choose 100% juice without added sugars and limit number of servings. Look for canned fruit that says it's light or packed in its own juice, meaning it's low in added sugar.

Grains: Choose whole grains, such as whole-wheat bread, oatmeal, popcorn, quinoa, or brown or wild rice.

Dairy: Encourage your child to eat and drink low-fat dairy products or calcium-fortified dairy alternatives, such as milk, yogurt, cheese, soymilk or nut milks without added sugars.



Learn About Sources of Lead

- **Paint** that is old, chipped, or peeling
- House **dust**
- Bare **dirt** around the home
- Home **remedies**, like azarcon, greta, or pay-loo-ah
- **Imported foods** like chapulines
- **Imported candies** (some may contain lead)
- **Spices**, such as turmeric or chili
- Water that is stored in **ceramic** water crocks
- **Dishes** or water crocks that are old, worn, chipped, made of crystal, or from outside the USA
- **Jewelry** or **toys**
- Lead **bullets**, **fishing sinkers**, or **solder**



To protect your child from lead, wash their hands and toys often, reduce dust in your home by mopping and cleaning with a damp cloth, use products that you know do not contain lead.

How Do I Know if My Child has Lead Poisoning?

Most children with lead poisoning do not look or act sick.

The only way to know if your child has lead poisoning is to get a blood test for lead.

Ask your child's doctor about testing for lead, or reach out to your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program for more information.



For more information, visit www.cdph.ca.gov/programs/clppb or contact:



CLPPB1/2024

چگونه می توانم بدانم اگر فرزند من تا به مسمومیت سرب؟

اکثر کودکان مبتلا به مسمومیت با سرب به نظر نمی رسد و یا عمل بیمار.

تنها راه دانستن اینکه آیا فرزند شما مسمومیت سرب است برای دریافت یک آزمایش خون برای سرب.

از دکتر فرزند خود در مورد آزمایش سرب پرسید، و یا رسیدن به برنامه محلی پیشگیری از مسمومیت سرب دوران کودکی خود را برای کسب اطلاعات بیشتر.



برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت

www.cdph.ca.gov/programs/clppb تماس بگیرید:



CLPPB (Part) 1/2024

درباره منابع سرب پیام

- رنگ است که قدیمی، تراشه، و یا پوست کندن
- گرد و غبار خانه
- خاک برهنه در اطراف خانه
- درمان های خانگی، مانند آزارکون، گرتا، یا پرداخت-لو-آه
- غذاهای وارداتی مانند چاپولین
- آب نبات وارداتی (برخی ممکن است سرب باشد)
- ادویه ها، مانند لاک پشت یا فلفل قرمز
- آب است که در آب سرامیک ذخیره می شود
- ظروف یا ظروف آب که قدیمی، کهنه، تراشه، ساخته شده از کریستال، و یا از خارج از ایالات متحده آمریکا
- طلا و جواهر و یا بازی
- گلوله سرب، غرق ماهیگیری، و یا solder



برای محافظت از فرزند خود را از سرب، شستن دست ها و بازی های خود را اغلب، کاهش گرد و غبار در خانه خود را با پاکسازی و تمیز کردن با یک دستمال مرطوب، استفاده از محصولات است که شما می دانید سرب را شامل نمی شود.

غذاهای سالمی را انتخاب کنید که در برابر سرب محافظت می کنند

پروتئین: گوشت بدون نمک و مرغ، غذاهای دریایی، تخم مرغ، لوبیا، نخود فرنگی، محصولات سوای، و آجیل و دانه های نمک نیز را انتخاب کنید.

سبزیجات: سبزیجات تازه، منجمد یا کنسرو شده سرو کنید. ارائه انواع رنگ ها، مانند سبز تیره، قرمز، نارنجی، زرد، و سبزیجات بنفش. اگر در خدمت کنسرو یا سبزیجات منجمد، به دنبال گزینه های سدیم کم است.

میوه ها: ارائه میوه های تازه، منجمد، و یا کنسرو. اگر کودک شما آب می نوشد، 100% درصد آب میوه را بدون قند اضافه شده انتخاب کنید و تعداد وعده ها را محدود کنید. به دنبال میوه کنسرو شده است که می گوید آن را نور و یا بسته بندی شده در آب خود را، به این معنی آن را در قند اضافه شده کم است.

دانه ها: غلات سس کامل مانند نان گندم کامل، بلدرچین، پاپ کورن، کینوآ، یا برنج قهوه ای یا وحشی را انتخاب کنید.

لبنیات: کودک خود را تشویق به خوردن و نوشیدن محصولات لبنی کم چرب و یا جایگزین های لبنی کلسیم تقویت شده، مانند شیر، ماست، پنیر، شیر خشک یا شیر خشک بدون قند اضافه شده است.



انتخاب مواد غذایی سالم برای حفظ فرزند خود را از سرب امن

غذاهایی که کلسیم، آهن و ویتامین C دارند می توانند به محافظت از کودکان در برابر مسمومیت با سرب کمک کنند. تغذیه خوب کمک می کند تا سرب را از جذب شدن به بدن کودک نگه می دارد.

در اینجا برخی از ایده ها برای وعده های غذایی سالم و تنقلات:

- مرغ یا لوبیا پخته یا مرغ، سبزیجات پخته شده، برنج قهوه ای
- تریتلا پخته یا گرم شده در یک کما یا کوره با سالسا یا آووکادو
- چوب گیاهی با تکه های هوماس و پنیر
- کره بادام زمینی روی نان تست گندم کامل با تکه های سیب
- ماست ساده یا بل سر با میوه، نارگیل برشته، آجیل
- تخم مرغ مخلوط با فلفل دل تنگ، سالسا، پنیر، نان تست گندم کامل، و برش نارنج
- آب یا شیر کم چرب



اگر شما نیاز به کمک خرید مواد غذایی، کمک ممکن است در دسترس باشد. برای کسب اطلاعات cdss.ca.gov/calffresh از برنامه کالفرش (fns.usda.gov/wic) یا برنامه زنان، کودکان و کودکان (WIC) دیدن کنید.

خوب فدرال = سرب کمتر



خوردن غذاهای سالم می تواند کمک به حفظ فرزند خود را از سرب امن است.

سرب می تواند فرزند شما صدمه دیده است. سرب می تواند مغز کودک آسیب و آن را سخت برای آنها را به یادگیری، توجه، و رفتار.

کودکان باید حداقل هر 3 تا 4 ساعت یک بار غذای سالم و تنقلات بخورند. شکم کامل جذب سرب کمتر است.

پس بهترین راه برای دامن زدن به رشد فرزند شما و کمک به حفظ خانواده خود را از سرب امن چیست؟